

ほけんだより



2026.8.31
ニチキッズ六郷保育園

まだまだ残暑は続きますが、「9月」という響きだけで少しホッとした気分になりますね。元気いっぱい夏を過ごした子どもたち。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとって元気に過ごしましょう。



9月9日は救急の日！！

救急とは、急に病気になった人やケガをした人に応急処置をすることです。

特に子どもは急に症状が現れたり、急に病状が悪化したりします。また、思わぬケガをすることがあるため救急箱の点検や居住地の救急病院の種類、救急車を要請する手順などについて再確認する日にしてはどうでしょうか。

今月のほけんだよりでは、子どもによくあるケガの対処法などについてお知らせします。

すり傷・切り傷

元気な子どもは小さなすり傷や切り傷がしやすいもの。化膿させずに治す方法を知っておきましょう。

- ① 手当てする大人がまず手を洗う
手から汚れがうつるのを防ぎます。
- ② 傷口を流水で洗う
流水で傷口を優しく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっている時は毛抜きで抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。
- ③ 傷口を保護する
絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。絆創膏は毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましょう。

※傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないときは、病院へ！

ウェットタイプの絆創膏は使い方をチェック！

モイストタイプ（ハイドロコロイド素材）の絆創膏は、2歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。



とげ

とげが刺さった時は消毒した毛抜きなどで抜くと良いでしょう。周囲の肉をつまむととげが浮き出して抜きやすくなります。抜けにくい時は5円玉硬貨など小さな穴の開いた物を押し当てても効果があります。



抜いた後は傷口を洗い、中の汚れを流してから消毒をし、ばんそうこうを貼ります。軟膏などを塗ると逆に化膿することもあるので、消毒のみにしましょう。

転んで、落ちて…… 頭を打った ときのケア

すぐ病院に！



一つでも当てはまる場合

- 繰り返し吐く
- 意識がもうろうとして、呼びかけても反応しない
- 手足の動きがいつもとちがう、左右差がある
- 目の瞳孔の大きさが左右でちがう
- 打ったところが陥没している、出血がひどい

赤ちゃんや子どもは転んだり落ちたりして頭を打つことがよくあります。その時に怖いのが、頭蓋内でじわじわと出血して時間差で症状が出ること。頭を打ったら注意深く様子を見てあげましょう。

左の項目にあてはまらないときは次の点を守って、数日間は注意して様子を見ましょう。

- 当日はお風呂に入らず、静かに過ごさせる
頭蓋内で出血していた場合、入浴して血行がよくなることで症状が進みます。
- 症状が出てきたらすぐに受診する
- 夜寝ているときの様子もチェックする
睡眠中に意識障害を起こす可能性もあるので、寝返りを打つか、声をかけたら反応するかなどを見ます。



- 少しずつ顔色が悪くなる
- 吐き気が出る、吐く
- 手足の動きがおかしい、ビクビクする
- 意識を失う、呼びかけても起きない